



# Mapa conceptual

Nombre del alumno: Daniela Cruz Dominguez

Nombre del tema: Manejo de sentimientos y emociones

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Liliana Gomez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 6

# Desarrollo humano

Abarca el crecimiento y el progreso de las personas en diferentes aspectos de su vida.

- Infancia
- Adolescencia
- Adultos
- Vejez
- Autorrealización

Los sentimientos básicos

Es muy importante conectar con nuestros sentimientos para poder convivir con los demás

Alegría  
- Tristeza  
- Miedo  
- Ira  
- Sorpresa  
- Asco  
- Amor

Miedos que obstaculizan el desarrollo humano

Este tipo de sentimientos pueden provocar un impacto negativo en el desarrollo humano

- Miedo paralizante
- Culpa
- Envidia
- Ira incontrolada
- Tristeza crónica

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Los sentimientos positivos pueden provocar una mentalidad abierta, resiliente y orientado al crecimiento

- Autoconfianza
- Motivación
- Gratitud
- Empatía
- Optimismo